సాక్షి
కుమురం భీం

ఆదివారం । 28 । సెప్టెంబర్ । 2025



ఎల్లలు దాటిన బతుకమ్మ
బతుకమ్మ సంబురాలు ఎల్లలు దాటాయి. ఉద్యోగ, ఉపాధి, చదువుల నిమిత్తం వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ఉన్నా పూలపండుగను వైభవంగా జరుపుకొంటున్నారు IIలో ▸



తాగునీటి తంటా..!
సిర్పూర్(టి) మండలంలోని వివిధ గ్రామాలకు వారం రోజులుగా మిషన్ భగీరథ తాగునీరు సరఫరా కావడం లేదు. ప్రజలు తాగునీటి కోసం తంటాలు పడుతున్నారు. IIIలో ▸

గరిష్టం/కనిష్టం
30.1 /24.4

వాతావరణం
ఆకాశం పూర్తిగా మేఘావృతమై ఉంటుంది. గాలిలో తేమ అధికంగా ఉంటుంది. అల్పపీడనం ప్రభావంతో అక్కడక్కడ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.

న్యూస్‌రీల్

చిరుత దాడిలో లేగదూడ మృతి



ఎర్రగుట్ట అటవీ ప్రాంతంలో గుర్తించిన చిరుతపులి పాదముద్ర

పెంచికల్‌పేట్(సిర్పూర్): పెంచికల్‌పేట్ మండలంలోని ఎర్రగుట్ట అటవీ ప్రాంతంలో శుక్రవారం చిరుతపులి దాడిలో నైతం మౌనికకు చెందిన లేగదూడ మృతి చెందింది. బాధిత రైతు ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు శనివారం ఉదయం అటవీశాఖ సిబ్బంది పాదముద్రలు గుర్తించి చిరుతపులి దాడిని నిర్ధారించారు. పశువైద్యాధికారి రాకేశ్ ఆధ్వర్యంలో పంచనామా నిర్వహించి లేగదూడను ఖననం చేశారు. బాధిత రైతుకు అటవీశాఖ నుంచి పరిహారం అందిస్తామని అధికారులు తెలిపారు. చిరుత సంచారం నేపథ్యంలో సమీప గ్రామాల ప్రజలు, రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.

అన్ని గ్రామాల్లో 4జీ బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్ సేవలు

ఆసిఫాబాద్‌రూరల్: జిల్లాలోని అన్ని గ్రామాల్లో బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్ 4జీ సేవలు అందిస్తామని ఉమ్మడి జిల్లా జనరల్ మేనేజర్ వెంకటేశ్వర్లు శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్ నెట్‌వర్క్ సేవలు మెరుగుపర్చేందుకు ఉమ్మడి జిల్లాలో 265 నెట్‌వర్క్ టవర్స్ ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆధునిక టెలికాం సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామని వివరించారు.

వర్షానికి ఉప్పొంగిన వాగులు



రాజుర వద్ద వేచిచూస్తున్న ప్రజలు

ఆసిఫాబాద్‌రూరల్: మండలంలో శనివారం కురిసిన భారీ వర్షానికి వాగులు, ఒర్రెలు ఉప్పొంగి ఉధృతంగా ప్రవహించాయి. మండలంలోని రాజుర, అప్పపల్లి, తుంపెల్లి, గుండి గ్రామస్తులు వరద తగ్గేవరకు వేచిచూడాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తింది. ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి ఇన్‌ఫ్లో వస్తుండటంతో అడ ప్రాజెక్టు మూడు గేట్లు ఎత్తి 6,224 క్యూసెక్కుల నీటిని కిందికి వదులుతున్నారు.

కోలిండియా పోటీల్లో సత్తా చాటాలి



క్రీడాకారులను అభినందిస్తున్న జీఎం

రెబ్బెన(ఆసిఫాబాద్): కోలిండియా స్థాయి పోటీల్లో సింగరేణి ఉద్యోగ క్రీడాకారులు సత్తా చాటాలని బెల్లంపల్లి ఏరియా జీఎం విజయ భాస్కర్‌రెడ్డి అన్నారు. ఇటీవల భూపాలపల్లిలో జరిగిన కంపెనీ స్థాయి పవర్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పోటీల్లో ఏరియాకు చెందిన మహిళా క్రీడాకారులు అనురాధ, కోట్నాక మమత, బాడీ బిల్డింగ్ పోటీల్లో మొగిలి బంగారు పతకాలు సాధించి కోలిండియా స్థాయి పోటీలకు ఎంపికయ్యారు. క్రీడాకారులను శనివారం గోలేటిలోని జీఎం కార్యాలయంలో ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఇదే ఉత్సాహం, స్ఫూర్తితో కోలిండియా స్థాయి పోటీల్లోనూ రాణించి పతకాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఎస్వోటూ జీఎం రాజమల్లు, డీజీఎంలు ఎస్‌కే మదీనాబాషా, ఉజ్వల్‌కుమార్ బెహెరా, ప్రాజెక్టు ఇంజినీర్ వీరన్న, పర్సనల్ హెచ్‌వోడీ శ్రీనివాస్, మేనేజర్ మహేశ్, స్పోర్ట్స్ కోఆర్డినేటర్ అన్వేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్కంఠకు తెర!

- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు మరో ముందడుగు
- జిల్లాలో ఎంపీపీ, జెడ్పీటీసీ స్థానాలకు రిజర్వేషన్లు ఖరారు
- 'జెడ్పీ' స్థానం బీసీ జనరల్‌కు కేటాయింపు



డ్రా పద్ధతిలో రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేస్తున్న కలెక్టర్ వెంకటేశ్ దోత్రే

ఆసిఫాబాద్‌అర్బన్: ఎట్టకేలకు ఉత్కంఠకు తెరపడింది. స్థానిక సంస్థల నిర్వహణలో భాగంగా ఎంపీపీ, జెడ్పీటీసీ స్థానాలకు రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేశారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్‌లో శనివారం కలెక్టర్ వెంకటేశ్ దోత్రే అదనపు కలెక్టర్(స్థానిక సంస్థలు) దీపక్ తివారి, జెడ్పీ సీఈవో లక్ష్మీనారాయణతో కలిసి గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల సమక్షంలో డ్రా పద్ధతిలో స్థానాల కేటాయింపు ప్రక్రియ నిర్వహించారు. జిల్లాలో 15 మండలాలకు ఎంపీపీ, జెడ్పీటీసీ స్థానాలను షెడ్యూల్డ్ కులం, షెడ్యూల్డ్ తెగలు, వెనుకబడిన తరగతులు, మహిళలకు రిజర్వేషన్ల ప్రకారం కేటాయించారు.

మారుతున్న సమీకరణాలు

రెండేళ్లుగా స్థానిక సంస్థలకు ప్రజాప్రతినిధులు లేకపోవడంతో గ్రామాల్లో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నిలిచిపోయాయి. సంక్షేమ కార్యక్రమాలు క్షేత్రస్థాయికి వెళ్లడంలో జాప్యం జరుగుతోంది. దీంతో ప్రభుత్వం ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు సిద్ధమైంది. ఆశావహులు అనుకూలమైన స్థానాలు ఎంచుకునేందుకు కసరత్తు చేస్తున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బీసీలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించడంతో సమీకరణాలు పూర్తిగా మారాయి. అనేక చోట్ల ఆశావహుల అంచనాలు తారుమారయ్యాయి. ఎంతోకాలంగా ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న వారు కూడా రిజర్వేషన్లు మారడంతో తలలు పట్టుకుంటున్నారు. అలాగే రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చినా జిల్లాలో భిన్నమైన పరిస్థితి ఉంది. అధికార పార్టీకి చెందిన ఎమ్మెల్యేలు లేరు. ఆసిఫాబాద్‌లో బీఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్యే కోవ లక్ష్మి, సిర్పూర్‌లో బీజేపీ ఎమ్మెల్యే పాల్వాయి హరీశ్‌బాబు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు. దీంతో జిల్లాలో స్థానిక సంస్థల పోరు రసవత్తరంగా మారనుంది. రిజర్వేషన్లు ఖరారు కావడంతో రాజకీయ వేడి రాజుకుంది. తమ అభ్యర్థులను గెలిపించుకునేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకుంటున్నారు.

జిల్లాలో ఎంపీపీ, జెడ్పీటీసీ రిజర్వేషన్లు

మండలం	ఎంపీపీ	జెడ్పీటీసీ
లింగాపూర్	ఎస్టీ, మహిళ	జనరల్(మహిళ)
సిర్పూర్(యూ)	ఎస్టీ, మహిళ	జనరల్
ఆసిఫాబాద్	ఎస్టీ, మహిళ	ఎస్టీ, జనరల్
జైనూర్	ఎస్టీ, జనరల్	బీసీ, జనరల్
బెజ్జూర్	ఎస్టీ, జనరల్	ఎస్టీ, జనరల్
వాంకిడి	ఎస్టీ, జనరల్	ఎస్టీ, మహిళ
పెంచికల్‌పేట్	ఎస్సీ, మహిళ	ఎస్సీ, మహిళ
దహెగాం	ఎస్సీ, జనరల్	ఎస్టీ, మహిళ
చింతలమానెపల్లి	బీసీ, మహిళ	ఎస్టీ, జనరల్
కాగజ్‌నగర్	బీసీ, మహిళ	బీసీ, మహిళ
సిర్పూర్(టి)	బీసీ, జనరల్	ఎస్సీ, జనరల్
రెబ్బెన	బీసీ, జనరల్	బీసీ, మహిళ
కౌటాల	బీసీ, జనరల్	బీసీ, జనరల్
తిర్యాణి	జనరల్	బీసీ, మహిళ
కెరమెరి	జనరల్(మహిళ)	బీసీ, జనరల్

జెడ్పీ పీఠం బీసీ జనరల్
ఆసిఫాబాద్: ఆసిఫాబాద్ జిల్లా పరిషత్ చైర్‌పర్సన్ స్థానాన్ని బీసీ జనరల్‌గా ఖరారు చేస్తూ శనివారం ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. గతంలో ఎస్టీ మహిళ రిజర్వేషన్ ఉంది. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణ నేపథ్యంలో తాజాగా బీసీలకు స్థానం కేటాయించారు.

ఎన్నికల విధులు పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

ఆసిఫాబాద్‌అర్బన్: అధికారులు ఎన్నికల విధులు పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ వెంకటేశ్ దోత్రే అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో శనివారం ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికల నిర్వహణ భాగంగా రిటర్నింగ్, సహాయ రిటర్నింగ్ అధికారులకు శిక్షణ అందించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నోటిఫికేషన్ విడుదలైన తర్వాత నామినేషన్ పత్రాల స్వీకరణ నుంచి ప్రక్రియ పూర్తయ్యే వరకు అధికారులు బాధ్యతలు సక్రమంగా నిర్వహించాలన్నారు. రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం నిబంధనలు పాటించాలన్నారు. మాస్టర్ ట్రైనర్లు వచ్చే శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ డేవిడ్, జెడ్పీ సీఈవో లక్ష్మీనారాయణ, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వర్షంలోనూ బారులు



కాగజ్‌నగర్‌లో వర్షంలో క్యూలో నిలబడిన రైతులు

కాగజ్‌నగర్‌టౌన్/సిర్పూర్(టి): యూరియా కోసం రైతులు వర్షంలోనూ పడరాని పాట్లు పడుతున్నారు. కాగజ్‌నగర్ పట్టణంలోని పీఏసీఎస్ కార్యాలయంలో సిబ్బంది, వ్యవసాయాధికారులు శనివారం యూరియా పంపిణీ చేశారు. ఉదయం నుంచి ఏకధాటిగా వర్షం కురిసినా.. వర్షాన్ని లెక్కచేయకుండా రైతులు క్యూలో నిలబడ్డారు. చినుకుల్లో తడుస్తూ బస్తాలు తీసుకున్నారు. ఇబ్బందులు కలగకుండా పోలీసులు బందోబస్తు నిర్వహించారు. ఏఈవోలు సృజన, శ్రీనివాస్ పర్యవేక్షించారు. సిర్పూర్(టి) మండలం కేంద్రంతోపాటు లోనవెల్లిలోని రైతువేదికల వద్ద గంటలపాటు అన్నదాతలు బారులు తీరారు.



లోనవెల్లి రైతువేదిక వద్ద..



సిర్పూర్(టి) రైతువేదిక వద్ద..

భావితరాలకు కొండా లక్ష్మణ్ చరిత్ర అందించాలి

- కలెక్టర్ వెంకటేశ్ దోత్రే

ఆసిఫాబాద్‌అర్బన్: తెలంగాణ తొలి, మలి దశ ఉద్యమాల్లో కీలకంగా వ్యవహరించిన కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ చరిత్రను భావితరాలకు అందించాలని కలెక్టర్ వెంకటేశ్ దోత్రే అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో శనివారం వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమశాఖ ఆధ్వర్యంలో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జయంతి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే కోవ లక్ష్మి, పద్మశాలి సేవా సంఘం, బీసీ సంఘం ప్రతినిధులతో కలిసి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జిల్లావాసి కావడం గర్వకారణమన్నారు. నమ్మిన సిద్ధాంతానికి కట్టుబడి స్వశక్తితో ఎదిగిన మహోన్నత వ్యక్తి అని కొనియాడారు. ఎమ్మెల్యే కోవ లక్ష్మి మాట్లాడుతూ బాపూజీ నియోజకవర్గానికి తొలి ఎమ్మెల్యేగా పనిచేశారని గుర్తు చేశారు. కార్యక్రమంలో బీసీ సంక్షేమ అధికారి సజీవన్, సింగిల్ విండో చైర్మన్ అలీబిన్ అహ్మద్, పద్మశాలి సేవా సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు ఇరుకుల ఆంజనేయులు, కార్యదర్శి మల్లయ్య, బీసీ సంఘాల ప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.



నివాళులర్పిస్తున్న కలెక్టర్ వెంకటేశ్ దోత్రే, ఎమ్మెల్యే కోవ లక్ష్మి, తదితరులు

ఏ జంతువు దాడి చేసిందో..?

- దంపతుల మృతి విషయంలో వీడని మిస్టరీ
- ఫోరెన్సిక్ టెస్టులకు శాంపిల్స్
- నివేదికల అనంతరమే కారణాలు వెల్లడి

సిర్పూర్(టి): మండలంలోని అచ్చెల్లి గ్రామానికి చెందిన దూలం శేఖర్(52), సుశీల(46) దంపతులు గుర్తు తెలియని వన్యప్రాణుల దాడిలో మృతి చెందిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఏ జంతువు దాడిచేసిందనే విషయంపై ఇంకా స్పష్టత రాలేదు. శుక్రవారం ప్రభుత్వ సామాజిక ఆస్పత్రిలో పోస్టుమార్టం నిర్వహించారు. శాంపిళ్లను ఫోరెన్సిక్ టెస్టుల కోసం హైదరాబాద్, నాగ్‌పూర్‌కు పంపించారు. ఆ నివేదిక వస్తేనే వివరాలు తెలుస్తాయని ఎస్సై సీహెచ్ సురేశ్ తెలిపారు. సిర్పూర్(టి) అటవీశాఖ రేంజ్ అధికారి ప్రవీణ్‌కుమార్‌ను ఫోన్‌లో సంప్రదించగా ఫోరెన్సిక్ టెస్టులకు శాంపిల్స్ పంపించామని తెలిపారు. నివేదిక రావడానికి సమయం పడుతుందని, ఆ తర్వాతే పూర్తి వివరాలు వెల్లడిస్తామని స్పష్టం చేశారు.

గ్రామస్తుల సహకారంతో అంత్యక్రియలు
అచ్చెల్లి అటవీ ప్రాంతంలో మృతి చెందిన దంపతులకు కుమార్తెలు రాజేశ్వరి, మౌనిక, రోహిణితోపాటు కుమారుడు అజయ్ ఉన్నాడు. తల్లిదండ్రులు ఒకేరోజు మృతిచెందడంతో నలుగురు పిల్లలు అనాథలయ్యారు. నిరుపేద కుటుంబం కావడం, మృతులకు బంధువులెవ్వరూ లేకపోవడంతో శుక్రవారం రాత్రి అచ్చెల్లిలో గ్రామస్తుల ఆధ్వర్యంలో అంత్యక్రియలు పూర్తి చేశారు.

తెలంగాణకు గర్వకారణం బాపూజీ

ఆసిఫాబాద్‌అర్బన్: తెలంగాణకు కొండాలక్ష్మణ్ బాపూజీ గర్వకారణమని ఎస్పీ కాంతిలాల్ పాటిల్ అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీసు కార్యాలయంలో శనివారం కొండా లక్ష్మణ్‌బాపూజీ జయంతి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఎస్పీ మాట్లాడుతూ 1915 సెప్టెంబర్ 27న జన్మించిన కొండా లక్ష్మణ్‌బాపూజీ గాంధీజీ ఆలోచనలతో క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో పాల్గొన్నారని తెలిపారు. నిజాం, రజాకారుల అణచివేతకు ఎదురొడ్డి స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడారన్నారు. 1952లో ఆసిఫాబాద్ నుంచి తొలిసారి ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికై.. డిప్యూటీ స్పీకర్, ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో మంత్రిగా సేవలందించారని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ ఉద్యమానికి మద్దతుగా 1969లో మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేయడం ఆయన త్యాగ స్వభావానికి నిదర్శమన్నారు. ఆయన అనుసరించిన న్యాయం, సమానత్వం, త్యాగం, సేవ విలువలు పోలీసు శాఖకు మార్గదర్శక సూత్రాలు నిలుస్తాయని తెలిపారు. ప్రతిఒక్కరూ ఆయన ఆలోచనలను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఆర్‌ఐ అంజన్న, స్పెషల్ బ్రాంచ్ సీఐ రాణాప్రతాప్, ఐటీ కోర్ ఇన్‌స్పెక్టర్ రవీందర్, ఎస్సైలు, ఆర్‌ఎస్సైలు, సీసీ కిరణ్, డీపీవో సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



నివాళులర్పిస్తున్న ఎస్పీ కాంతిలాల్ పాటిల్

జై మాతా.. దుర్గమ్మ

- బెంగాలీ గ్రామాల్లో నేటి నుంచి దసరా ఉత్సవాలు
- ఐదు రోజులపాటు ప్రత్యేక పూజలు, వినోద కార్యక్రమాలు
- నోరూరించే రసగుల్లలు, చమ్‌చమ్‌లు ప్రత్యేకం



రవీంద్రనగర్-2లో పూజలకు సిద్ధమైన దుర్గామాత, దేవతల విగ్రహాలు

చింతలమానెపల్లి(సిర్పూర్): జిల్లాలోని బెంగాలీ గ్రామాల్లో దసరా సందడి మొదలైంది. కాళీమాతకు మరో రూపమైన దుర్గాదేవిని బెంగాలీ ప్రజలు అత్యంత ఆర్భాటంగా జరుపుకోనున్నారు. ఆదివారం నుంచి ప్రారంభమయ్యే అకాలి బోధన్ ఉత్సవాల కోసం ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించిన వేదికలపై దేవతామూర్తుల విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించి పూజలు నిర్వహించనున్నారు. సిర్పూర్(టి) నియోజకవర్గంలోని కాగజ్‌నగర్ మండలం ఈస్‌గాం, నజ్రూల్‌నగర్, సీతానగర్, నామానగర్‌తోపాటు 11 గ్రామాలు, సిర్పూర్(టి) మండలం లక్ష్మీపూర్, చింతలమానెపల్లి మండలంలోని రవీంద్రనగర్- 1, రవీంద్రనగర్- 2లో నిర్వహించే ఉత్సవాలు స్థానికంగా ప్రసిద్ధి చెందాయి.

నేటి నుంచి ఉత్సవాలు
సాధారణంగా దసరా నవరాత్రి ఉత్సవాలను తొమ్మిది రోజులపాటు నిర్వహిస్తారు. అమ్మవారిని పలు అవతారాల్లో పూజిస్తారు. కానీ బెంగాలీలు మాత్రం దుర్గాదేవి, దేవతామూర్తుల విగ్రహాలను ఐదురోజులు మాత్రమే పూజిస్తారు. ఆదివారం ప్రారంభమయ్యే అకాలి బోధన్ ఉత్సవాలు అక్టోబర్ 2న దసరా రోజు ముగుస్తాయి. వినాయకుడు, కార్తికేయుడు, లక్ష్మీదేవి, సరస్వతిదేవి, మహిషాసురుడు, వారి వాహనాల విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేస్తారు. ఐదురోజులూ ఒక్కో విశిష్టతను కలిగి ఉంటాయి. ప్రజలు నియమ, నిష్టలు పాటిస్తూ ఉల్లిగడ్డ, ఎల్లిపాయలు, మద్యమాంసాలకు దూరంగా ఉంటారు. చివరిరోజు నిమజ్జనం నిర్వహిస్తారు.

దశాబ్దాలుగా నిర్వహిస్తున్నాం



1970 దశకంలో ఈ ప్రాంతానికి వచ్చాం. నాటి నుంచి ఏటా దసరా సందర్భంగా ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నాం. దశాబ్దాలుగా ఉత్సవాలను ఘనంగా జరుపుకొంటున్నాం. దుర్గాదేవికి మొక్కుకుంటాం. బంధుమిత్రులను ఆహ్వానించి మిఠాయిలతో మా ఆతిథ్యం అందిస్తాం.
– సుశీల్ మండల్, రవీంద్రనగర్-2

ప్రత్యేకతలు ఇవే..

అకాలి బోధన్ ఉత్సవాల్లో మొదటిరోజు దుర్గాషష్ఠి పూజ చేస్తారు. వేదపండితుల ఆధ్వర్యంలో ముందుగా మహిషాసురునికి పూజలు నిర్వహిస్తారు. ఘాట్‌స్థాపన, కలశ పూజ అనంతరం విగ్రహాలు ప్రతిష్ఠిస్తారు. వేదికకు నలుదిక్కులా కలశాలు స్థాపన చేసి దీప ప్రజ్వలన, కుంకుమార్చనలు నిర్వహించి ఉత్సవాలు ప్రారంభిస్తారు.

- రెండోరోజు సప్తమి నాడు గ్రామస్తులంతా ఉదయం, సాయంత్రం పూజ, హారతి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. సాయంత్రం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేస్తారు.
- మూడోరోజు అష్టమిని దుర్గాష్టమిగా పిలుస్తారు. దేవతామూర్తులకు పూలు, పత్రి, అక్షింతలతో అభిషేకం చేస్తారు.
- నాలుగోరోజు దుర్గా మహర్నవమి నాడు ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. బెంగాలీల సంస్కృతిని ప్రతిబింబించే కార్యక్రమాలతో రాత్రి జాగరణ చేస్తారు.
- ఐదోరోజు విజయ దశమినాడు సింధూర పూజ చేస్తారు. ఉత్సవాల అనంతరం విగ్రహాలకు విసర్జన నిర్వహిస్తారు. విజయదశమితో పూజలు ముగిస్తారు.

విశ్వాసాల వేదిక.. ఊరించే మిఠాయిలు

ఉత్సవాల్లో దుర్గాదేవిని శక్తి స్వరూపిణి అయిన త్రినేత్రిణిగా భావిస్తారు. దుర్గాదేవి దశావతారమైన అదృశ్యరూపానికి గుర్తుగా అరటిచెట్టు కాండం ఆకులకు చీరకట్టి అలంకరించి పూజ చేస్తారు. అసురుడైన రావణుడిని వధించేందుకు దుర్గాదేవి అనుగ్రహం కోసం ఈ ఉత్సవాలను ద్వాపర యుగంలో రాముడు నిర్వహించాడని నమ్ముతారు. దుష్ట సంహారానికి మారుపేరుగా, లోక కల్యాణం కోసం యాగాలు జరిగిన రోజుగా అకాలిబోధన్ పూజలు నిర్వహిస్తారు. దుష్టసంహారానికి ఏనుగు మీద వచ్చిన అమ్మవారు తిరిగి పడవ మీద వెళ్లిందని, అందుకే ఉత్సవాలు నిర్వహించేటప్పుడు వర్షం కురుస్తుందని భక్తులు విశ్వసిస్తారు.

బంధువులంతా గ్రామాలకు..
ఈ ఉత్సవాల కోసం ఎక్కడెక్కడో ఉండే బంధువులంతా గ్రామాలకు చేరుకుంటారు. దుకాణాల్లో సంప్రదాయ వంటకాలైన పాల జున్నుతో తయారయ్యే రసగుల్ల, లాంచ, సందేశ్, చంచంలను బంధువులు, మిత్రులకు రుచిచూపిస్తారు.



ఉత్సవాల కోసం పాలజున్నుతో వంటకాలు తయారు చేస్తున్న వ్యాపారి

ధనలక్ష్మి



కాగజ్‌నగర్‌లోని కన్యకాపరమేశ్వరి ఆలయంలో కరెన్సీతో అలంకరణ

కాగజ్‌నగర్‌టౌన్/రెబ్బెన: శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా దుర్గామాత భక్తులకు వివిధ రూపాల్లో దర్శనమిస్తున్నారు. కాగజ్‌నగర్ పట్టణంలోని కన్యాకాపరమేశ్వరి దేవాలయంలో అమ్మవారు లక్ష్మీదేవిగా దర్శనమివ్వగా, భక్తులు రూ.66,66,666 విలువైన కరెన్సీతో అమ్మవారిని అలంకరించారు. రెబ్బెన మండలం ఇందిరానగర్‌లోని కనకదుర్గాదేవి, స్వయంభూ మహంకాళి ఆలయంలో కనకదుర్గాదేవి లలిత త్రిపుర సుందరిదేవి అవతారంలో దర్శనమిచ్చారు.



ఇందిరానగర్‌లో లలిత త్రిపుర సుందరీదేవిగా

క్లుప్తంగా

చికిత్స పొందుతూ బాలిక మృతి


అంజలి (ఫైల్)

దహెగాం: కడుపునొప్పితో బాధపడుతూ ఈనెల 25న పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్యకు యత్నించిన బాలిక చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందింది. పోలీసులు, బాధిత కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన వివరాల మేరకు మండలంలోని ఐనం గ్రామానికి చెందిన కంబాల అంజలి (17)నాలుగేళ్లుగా కడుపునొప్పితో బాధపడుతోంది. గురువారం నొప్పి తీవ్రం కావడంతో భరించలేక పురుగుల మందు తాగింది. గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే దహెగాంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించారు. వైద్యుల సూచన మేరకు బెల్లంపల్లి, మంచిర్యాలకు తరలించగా చికిత్స పొందుతూ శుక్రవారం రాత్రి మృతి చెందింది. మృతురాలి తండ్రి కంబాల శేఖర్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు జరుపుతున్నట్లు ఎస్సై విక్రమ్ తెలిపారు.

ధమ్మచక్ర పరివర్తనకు ప్రత్యేక రైళ్లు

ఆదిలాబాద్: ధమ్మ చక్ర ప్రవర్తన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ప్రయాణికుల అధిక రద్దీ దృష్ట్యా నాందేడ్ రైల్వే డివిజన్ ప్రత్యేక రైళ్లను నడపాలని నిర్ణయించింది. నాందేడ్–నాగ్ పూర్ నడుమ 07085/07086 రైలు సర్వీసులను అక్టోబర్ 1, 2 తేదీల్లో నడపనున్నట్లు డివిజన్ అధికారులు తెలిపారు. ఈ రైలు ఆదిలాబాద్ మీదుగా సైతం వెళ్తుందని వివరించారు.

కాగజ్‌నగర్ మీదుగా మరో ప్రత్యేక రైలు

కాగజ్‌నగర్‌టౌన్: దక్షిణ మధ్య రైల్వే ధమ్మ పరివర్తన దివస్‌లో భాగంగా అక్టోబర్ 1 నుంచి కాగజ్‌నగర్ మీదుగా ప్రత్యేక రైలును నడుపనున్నట్లు రైల్వే అధికారులు శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. బీదర్–అజ్ని, అజ్ని–బీదర్ ప్రత్యేక రైలు జహీరాబాద్, వికారాబాద్, లింగంపల్లి, సికింద్రాబాద్, చర్లపల్లి, జనగాం, కాజీపేట్, పెద్దపల్లి, మంచిర్యాల, సిర్పూర్ కాగజ్‌నగర్, బల్లర్షా రైల్వేస్టేషన్‌లలో హాల్టింగ్ ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

బిస్కెట్‌షాపులో చోరీ


రేకులను తొలగించిన దొంగలు

తానూరు: మండల కేంద్రంలోని బస్టాండ్ సమీపంలో గల గోలి బిస్కెట్ షాపులో శుక్రవారం రాత్రి చోరీ జరిగినట్లు ఎస్సై షేక్ జుబేర్ తెలిపారు. ఆయన తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. శుక్రవారం రాత్రి గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు షాపు వెనుక భాగంలో ఉన్న రేకులను తొలగించి లోనికి చొరబడ్డారు. గల్లలో ఉన్న రూ.10 వేల నగదును ఎత్తుకెళ్లారు. షాపు యజమాని డి.నాగోరావు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు శనివారం కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

ఎల్లలు దాటిన బతుకమ్మ


డల్లాస్ ఎలెన్ స్టేడియంలో బతుకమ్మ ఆడుతున్న తెలుగు మహిళలు

- విదేశాల్లోనూ ఘనంగా సంబురాలు
- మన సంస్కృతికిని కొనసాగిస్తున్న ఆడపడుచులు
- భాగస్వాములవుతున్న విదేశీయులు

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించే బతుకమ్మ సంబురాలు ఎల్లలు దాటాయి. ఉద్యోగ, ఉపాధి, చదువుల నిమిత్తం వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ఉన్నా పూలపండుగను వైభవంగా జరుపుకుంటున్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాకు చెందిన వేలాది మంది విదేశాల్లో నివసిస్తున్న ఆడపడుచులు రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మను తీర్చిదిద్ది పాటలు పాడుతూ ఆడుతున్నారు. ఈనేపథ్యంలో విదేశాల్లో ఉంటున్న మహిళలతో బతుకమ్మ తీరు తెన్నులపై 'సాక్షి' సెల్‌ఫోన్‌లో పలకరించగా పలు విషయాలు వెల్లడించారు.

– మంచిర్యాల అర్బన్

అట్టహాసంగా వేడుకలు



మంచిర్యాలఅర్బన్: జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన మేము తొమ్మిదేళ్ల క్రితం నాభర్త విజయ్‌కుమార్ ఉద్యోగరీత్యా అమెరికాకు వచ్చాం. మొదట్లో బోస్టన్‌లో ప్రస్తుతం జార్జియా (అట్లాంటా) కమింగ్‌లో ఉంటున్నాం. బతుకమ్మను ఇక్కడ తీరొక్కపూలతో పేర్చుతాం. బతుకమ్మ ఉత్సవాలు సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహిస్తున్నాం. లోరింగ్ కమ్యూనిటీ వాళ్లందరం (200 నుంచి 250) మంది ఒకచోట చేరి వేడుకలు జరుపుకుంటాం. మొదటిరోజు, చివరిరోజు నిర్వహించే ఉత్సవాలు ఎంతో ఘనంగా ఉంటాయి. స్కూల్‌లో మైదానంలో ఒక్కో ఆసోసియేషన్ ఒక్కోరోజు బతుకమ్మ వేడుకలు నిర్వహిస్తుంటాయి.

– శృతి, అట్లాంటా

తెలంగాణలో మాదిరిగానే..



మంచిర్యాలఅర్బన్:మాది మంచిర్యాల. వివాహమైన తర్వాత నాభర్త కార్తీక్‌తో కలిసి నాలుగేళ్ల క్రితం అమెరికాలోని అట్లాంటా(జార్జియా)కు వచ్చాం. తెలంగాణ మాదిరిగానే అమెరికాలో బతుకమ్మ ఉత్సవాలు సాగుతున్నాయి. బతుకమ్మ పేర్చుతాం. గౌరమ్మ పెట్టి పూజిస్తాం. ప్రసాదాలు నైవేద్యాలు సమర్పిస్తాం. వేడుకలు ముగియగానే ప్రసాదాలు ఒకరికొకరు ఇచ్చుకుంటాం. ముందుగా సెల్‌ఫోన్ గ్రూపులో అనుకున్న మాదరిగా ప్రతిఒక్కరూ ఫుడ్ ఒక్కో తీరుగా తయారు చేసుకుని వస్తాం. 40 నుంచి 50 మంది గ్రూపు సభ్యులం కలిసి సామూహిక భోజనం చేస్తాం. దాండియా ఆడుతాం. నవరాత్రులు పూజలు చేస్తాం. మహా బతుకమ్మ (చివరి రోజున) 5 నుంచి 6 గంటల పాటు నిర్వహించనున్న వేడుకలకు ప్రతిఒక్కరూ హాజరవుతారు. పీడీఎఫ్ చూసుకుంటూ బతుకమ్మ పాటలు పాడుతాం.

– గణపురం మౌనిక, అట్లాంటా

ఆ సందడే వేరు..



మంచిర్యాలఅర్బన్:మాది మంచిర్యాల. పదిహేనేళ్ల క్రితం నాభర్త ఉద్యోగరీత్యా అమెరికాకు వచ్చాం. బతుకమ్మ పండుగ వచ్చిందంటే ఇక్కడ ఆ సందడే వేరు. ఇక్కడ గునుగు, తంగేడు పూలు దొరకవు. ఇంట్లో పూలు, మార్కెట్లో దొరికే చామంతి, పలురకాల పూలతో బతుకమ్మ పేర్చుతాం. విధుల్లో ఎంత బిజీగా ఉన్నా సరే గ్లోబల్ తెలంగాణ ఆసోసియేషన్, గ్రేటర్ అట్లాంటా తెలంగాణ అసోసియేషన్ (గేట్స్) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే బతుకమ్మ వేడుకల్లో పాల్గొంటాం. ఇక్కడ వీకెండ్‌లో స్కూల్ మైదానంలో మాత్రమే వేడుకలు జరుగుతాయి. బతుకమ్మ సెలబ్రేషన్‌కు ముందు వలంటీర్లు, పెద్దవాళ్లు పిల్ల లకు బతుకమ్మ పేర్చడం నేర్పిస్తారు. సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ ఘనంగా జరుపుకుంటాం.

– అనుహ్య శరత్‌క్రిష్ణ, అమెరికా

సంప్రదాయాలు పాటిస్తాం



బెల్లంపల్లి: పదిహేనేళ్ల నుంచి అమెరికాలో ఉంటూ సాఫ్ట్‌వేర్ జాబ్ చేస్తున్నాను. ఏటా క్రమం తప్పకుండా బతుకమ్మ పండుగను మేము ప్రాంతంలో సంప్రదాయబద్ధంగా జరుపుకుంటున్నాం. ఆచార వ్యవహారాలు, కట్టుబాట్లకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ తంగేడు పూలు తప్పా ప్రకృతిలో పూసిన పూలతో బతుకమ్మను పేర్చి రోజువారీగా ఆడుతున్నాం. తెలంగాణ ప్రాంతానికి చెందిన వారంతా ఒకేచోట కలుసుకోవడం ఆనందంగా ఉంది. బతుకమ్మ చుట్టూరా తిరుగుతూ పాటలకు లయబద్ధంగా నృత్యం చేస్తూ కోలాటం ఆడుతున్నాం. పూల పండుగను అమెరికాలో జరుపుకున్నా సొంతూరిలో ఉన్నట్లే అనిపిస్తుంది. బతుకమ్మను ఎన్నడూ మర్చిపోలేం.

– కటకం లావణ్య, స్పిట్స్‌బర్గ్, అమెరికా

దశాబ్దకాలంగా విదేశాల్లోనే..



ఖానాపూర్: దశాబ్ద కాలంగా విదేశాల్లోనే ఉంటూ ఇక్కడే తెలంగాణ ప్రజలతో కలిసి దసరా, బతుకమ్మ ఉత్సవాలు జరుపుకుంటున్నాం. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్ అయిన నా భర్త పన్నెల జనార్దన్ జానపద కళాకారుడు. ఈ ప్రాంతంలోని తెలంగాణ ప్రజలను ఉత్సవాలపై చైతన్యపరుస్తున్నాడు. సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను కాపాడేలా ప్రజలను చైతన్యపరుస్తూ సంప్రదాయబద్ధంగా పూల పండుగ, ఇతర ఉత్సవాల్లో పాల్గొంటున్నాం.

– పన్నెల రూప జనార్దన్, ఎన్ఆర్ఐ

తెలంగాణ సంస్కృతి ఉట్టిపడేలా..



ఖానాపూర్: ఓమన్ (మస్కట్)లో సద్దుల బతుకమ్మ ఉత్సవాలు ఏటా సంబురంగా జరుపుకుంటాం. నా భర్త గుండేటి గణేశ్ ఇండియన్ సోషల్ క్లబ్ ఒమన్ అధ్యక్షుడు. ఆయన చొరవతో కొన్నేళ్లుగా ఇక్కడ ఉత్సవాలు జరుపుకుంటున్నాం. ఈ ప్రాంతంలోని తెలంగాణ మహిళలంతా పాల్గొని కార్యక్రమం జయప్రదం చేస్తున్నారు. తెలంగాణలోని బతుకమ్మ పండుగ ఉట్టిపడేలా ఇక్కడ ఉత్సవాలు జరుగుతున్నాయి.

– గుండేటి సంధ్య గణేశ్

ఐక్యత చాటే పండుగ



మంచిర్యాలఅర్బన్: నాపేరు సుచిత. నాభర్త సాయికిరణ్ ఉద్యోగ రీత్యా ఇంగ్లండ్‌లోని మాంచెస్టర్‌లో ఉంటున్నాం. ఈ ఏడాది బతుకమ్మ ఉత్సవాలకు మా అత్తగారి ఊరైన మంచిర్యాలకు వచ్చాను. ఐక్యతను చాటే పండుగ. అందరూ ఒకే చోట చేరి చప్పట్లు కొడుతూ పాటలు పాడడం మరువలేని అనుభూతి.

– సంగార్పు సుచిత

తప్పనిసరిగా వస్తాం..



మంచిర్యాలఅర్బన్: నాపేరు ప్రసూన. 40 ఏళ్ల క్రితం ఉద్యోగరీత్యా మా ఆయన సత్యనారాయణరావుతో కలిసి టెక్సాస్‌లో ఉంటున్నాం. నలుగురు పిల్లలు కూడా అక్కడే స్థిరపడ్డారు. 2010 నుంచి బతుకమ్మ పండుగకు తప్పనిసరిగా లక్సెట్టిపేటకు వస్తాం. కుటుంబసభ్యులతో కలిసి మా ఇంట్లోనే బతుకమ్మ వేడుకలు జరుపుకుంటాం.

– గూదూరు ప్రసూన

28 ఏళ్లుగా ఆడుతున్నాం



చెన్నూర్: చెన్నూర్ నుంచి 28 ఏళ్లక్రితం డల్లాస్‌కు వచ్చాం. అప్పటి నుంచే బతుకమ్మ వేడుకలు జరుపుకుంటున్నాం. తొమ్మిది రోజులు అపార్ట్ మెంట్‌లలో బతుకమ్మ ఆడుతాం. సద్దుల బతుకమ్మ మాత్రం ఎలెన్ స్టేడియంలో నిర్వహిస్తాం. డల్లాస్‌లో ఉన్న వాళ్లే కాకుండా వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉండే తెలుగు వాళ్లంతా అక్కడికి వచ్చి సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకల్లో పాల్గొంటారు. మన బతుకమ్మ పాటలు, మన సంప్రదాయం ప్రకారం వాయినాలు ఇచ్చుకుంటాం. సద్దుల బతుకమ్మ రోజు సామూహిక భోజనాలు ఏర్పాటు చేస్తాం.

– కొమ్మెర శ్రీదేవి, డల్లాస్

మిస్ అవుతామనుకున్నా



చెన్నూర్: అమెరికాకు వెళ్లిన కొత్తలో పండగలు మిస్ అవుతాం అని అనుకున్నా. మేము డల్లాస్‌కు వచ్చి 20 ఏళ్లు అవుతోంది. ఇక్కడ తెలుగు వాళ్లు ఎక్కువగా ఉండడం నా అదృష్టం. ప్రతీ తెలుగు పండగను తప్పకుండా జరుపుకుంటాం. వినాయక చవితి, బతుకమ్మ చాలా పెద్దగా జరుపుకుంటాం. చెప్పలేనంత సంతోషంగా ఉంటుంది. బతుకమ్మ పండుగ తొమ్మిది రోజులు జరుపుకుంటాం.

– వి.సుష్మిత, డల్లాస్

ఇక్కడే పుట్టా..



చెన్నూర్: మమ్మీడాడి డల్లాస్‌లో స్థిరపడ్డారు. నేను డల్లాస్‌లోనే పుట్టి పెరిగా. ఇక్కడి పండుగల కంటే మన తెలుగు పండుగలంటే నాకు చాలా ఇష్టం. మన పండుగలను విదేశాల్లో ఉన్న మహిళలు సైతం గౌరవిస్తుంటారు. అన్నింటికంటే నాకు బతుకమ్మ పండగ అంటే చాలాఇష్టం. బతుకమ్మను తయారు చేయడంతో పాటు ఎత్తుకొని వెళ్లడం చాలా థ్రిల్‌గా ఉంటుంది. బతుకమ్మ పాటలు నేర్చుకున్నా.

– పూజిత, విద్యార్థిని, డల్లాస్

ఆనందంగా ఉంది



బెల్లంపల్లి: మావారు అమెరికాలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగి. నేను గృహిణి. పెళ్లయిన తర్వాత అమెరికా వెళ్లాను. ఇప్పటికీ పదిహేనేళ్లవుతోంది. ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ నుంచి సద్దుల బతుకమ్మ వరకు వేడుకల్లో మేమంతా మమేకవుతున్నాం. సొంతూరిలో లేమనే దిగులు తప్పా బతుకమ్మ పండుగను ఆనందోత్సాహాలతో అమెరికాలో జరుపుకోవడం ఆనందంగా ఉంది. మాతో పాటు అమెరికా మహిళలు కూడా బతుకమ్మ ఆడటానికి ఆసక్తి చూపుతారు. మన సంప్రదాయం ప్రకారం చీర కట్టుకుని వేడుకల్లో భాగస్వాములు అవుతారు.

– తూదూరు ప్రియాంక, డల్లాస్, అమెరికా

ఏసీబీకి చిక్కిన టెక్నికల్ అసిస్టెంట్


ఏసీబీకి పట్టుబడిన టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ దుర్గాప్రసాద్

భీమిని: మంచిర్యాల జిల్లా కన్నెపల్లి మండలంలో ఓ వ్యక్తి నుంచి లంచం డిమాండ్ చేసిన టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ బానోత్ దుర్గాప్రసాద్‌ను ఆదిలాబాద్ రేంజ్ ఏసీబీ డీఎస్పీ మధు శనివారం పట్టుకున్నారు. కన్నెపల్లికి చెందిన గోమాస కిష్టయ్య అనే రైతు క్యాటిల్ షెడ్ (పశువుల పాక) నిర్మాణానికి ఉపాధి హామీ పథకంలో దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. షెడ్డు బిల్లు రూ.70 వేలు కాగా, ఇందులో రూ.48 వేలు మంజూరు అయ్యాయి. మిగతా బిల్లు మంజూరు కావాలంటే లంచంగా రూ.10 వేలు ఇవ్వాలని టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ దుర్గాప్రసాద్ డిమాండ్ చేశాడు. దీంతో బాధితుడు కిష్టయ్య ఏసీబీ అధికారులను ఆశ్రయించాడు. శనివారం బాధితుడి నుంచి రూ.10 వేలు తీసుకుంటుండగా దుర్గాప్రసాద్‌ను రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా బాధితుడు మాట్లాడుతూ మొదటి బిల్లు సమయంలో రూ.6 వేలు లంచం ఇచ్చానని తెలిపాడు. రెండో బిల్లుకు మళ్లీ రూ.10 వేలు డిమాండ్ చేయడంతో ఏసీబీ అధికారులను ఆశ్రయించినట్లు తెలిపాడు. ఏసీబీ ఆదిలాబాద్ రేంజ్ డీఎస్పీ మధు మాట్లాడుతూ టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ దుర్గాప్రసాద్‌పై కేసు నమోదు చేసి కరీంనగర్ ఏసీబీ కోర్టులో హాజరు పరుస్తామని తెలిపారు. ఏ ప్రభుత్వ అధికారి అయినా లంచం అడిగితే టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ 1064, మొబైల్ నంబర్ 9154388963, వాట్సాప్ నంబర్ 9440446106ను సంప్రదించాలని సూచించారు.

ప్రకృతిని ప్రేమించే సంస్కృతి మనది


బతుకమ్మ ఆడుతున్న పీవో ఖుష్బూ గుప్తా

ఉట్నూర్‌రూరల్: ప్రకృతితో పాటు పూలను ప్రేమించే సంస్కృతి మనదని ఐటీడీఏ ప్రాజెక్టు అధికారి ఖుష్బూ గుప్తా అన్నారు. శనివారం ఉట్నూర్ ఐటీడీఏ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో బతుకమ్మ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. పీవో మాట్లాడుతూ మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు బతుకమ్మ వేడుకలు ప్రతీక అన్నారు. అనంతరం సిబ్బందితో బతుకమ్మ ఆడారు. వేడుకల్లో స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ గంగాధర్, అదనపు వైద్యాధికారి మనోహర్, గిరిజన శాఖ సంక్షేమాధికారి అంబాజీ, ఈఈ తానాజీ, ఏపీవో పీవీటీజీ మెస్రం మనోహర్, ఏవో దామోదర స్వామి, సీడీపీవో ఉమా, జీసీడీవో ఛాయా, మేనేజర్ శ్యామలాదేవి, వివిధ శాఖల అధికారులు, ఐటీడీఏ కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

యూఏఈలో పూలపండుగ


బతుకమ్మతో అల్లూరి కృష్ణవేణి

నిర్మల్‌ఖిల్లా: యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ దేశంలోని దుబాయ్ అబుదాబి, షార్జా తదితర ప్రాంతాల్లో ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు చెందిన ప్రవాసీలు కుటుంబాలతో సహా నివసిస్తున్నారు. ఉపాధి కోసం వెళ్లి అక్కడే ఉంటున్న వీరంతా కలిసి తెలంగాణ ఆత్మకు ప్రతీక అయిన బతుకమ్మ పండుగను ఘనంగా జరుపుకుంటున్నారు. అక్కడి గ్లోబల్ తెలంగాణ ఫోరం సంస్థ ఆహ్వానం మేరకు నిర్మల్ జిల్లాకు చెందిన ప్రముఖ న్యాయవాది, టీపీసీసీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు అల్లూరి కృష్ణవేణి బతుకమ్మ వేడుకలకు అతిథిగా హాజరయ్యారు. తెలంగాణ గ్రామీణ సంస్కృతి, సంప్రదాయం ఉట్టిపడేలా బతుకమ్మ వేడుకలు నిర్వహిస్తున్నామని, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న తెలంగాణ వాసులు వేడుకల్లో అస్తిత్వాన్ని ప్రదర్శించాలని ఆకాంక్షించారు.

ఓమన్‌లో ఘనంగా సద్దుల బతుకమ్మ


ఉత్సవాలకు హాజరైన ప్రజలు

ఖానాపూర్: గల్ఫ్ దేశం ఓమన్‌లో శుక్రవారం రాత్రి సద్దుల బతుకమ్మ దశాబ్ది ఉత్సవాలు ఘనంగా జరిగాయి. ఖానాపూర్ వాసి, ఇండియన్ సోషల్ క్లబ్ ఓమన్ కన్వీనర్ గుండేటి గణేశ్, కోకన్వీనర్ నూనె లక్ష్మణ్, కోర్ కమిటీ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో ఓమన్‌లోని ఆల్ అమల్ క్లబ్‌లో వేడుకలు జరిగాయి. ఈ ఉత్సవాలకు సుమారు మూడు వేల మంది హాజరైనట్లు గణేశ్ తెలిపారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ప్రతిబింబించేలా ఉత్సవాలు నిర్వహించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.

- అడెల్లిలో ఘనంగా ప్రారంభమైన గంగనీళ్ల జాతర

గంగమ్మ చెంతకు పోచమ్మ ఆభరణాలు


అమ్మవారి ఆభరణాలతో ఆలయం చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేస్తున్న సేవాదారులు


అమ్మవారి నగలను అనుసరిస్తున్న భక్తులు

సారంగాపూర్: నిర్మల్ జిల్లాలో ప్రసిద్ధిగాంచిన శ్రీ అడెల్లి మహాపోచమ్మ గంగనీళ్ల జాతర శనివారం ఆభరణాల తరలింపుతో ప్రారంభమైంది. ఆలయ సేవాదారులు ఆభరణాలకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి కాలినడకన తన సోదరి అయిన గంగామాత (గంగానది) చెంతకు తరలించారు. ఆయా గ్రామాల్లో మహిళలు మంగళహారతులుపట్టి గ్రామ పొలిమేర వరకు సాగనంపారు. ఇలా సారంగాపూర్ మండలంలోని అడెల్లి, సారంగాపూర్, యాకర్‌పెల్లి, వంజర్, ప్యారమూర్, దిలావర్‌పూర్ మండలంలోని మాడేగాం, దిలావర్‌పూర్, బన్సపెల్లి, కంజర్, మల్లాపూర్ మీదుగా సాంఘ్వీ గ్రామానికి చేరుకున్నాయి. సాయంత్రం సాంగ్వి పోచమ్మ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. అనంతరం ఆదివారం తెల్లవారు జామున గ్రామ సమీపంలోని గోదావరినదిఒడ్డున ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు. అక్కడినుంచి మళ్లీ ఆయా గ్రామాల మీదుగా అడెల్లి మహాపోచమ్మ ఆలయానికి ఆభరణాలు తరలించి అమ్మవారికి అలంకరించిన అనంతరం ప్రత్యేక పూజలతో జాతర ముగుస్తుంది.

అడుగడుగునా నీరా'జనం'

అమ్మవారి ఆభరణాలను ఆయా గ్రామాల మీదుగా తరలించే క్రమంలో అన్ని గ్రామాల్లోనూ ప్రజలు అమ్మవారి ఆభరణాలను నెత్తిన పెట్టుకున్న సేవదారుల కాళ్లను కడిగి అమ్మవారి ఆభరణాలకు పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం అమ్మవారికి బంగారం(పసుపు) సమర్పించారు. ఇదే పసుపును తీసుకుని నుదుట ధరించేందుకు భక్తులు బారులు తీరారు. గంగపుత్రులు వలలతో గొడుగులు, చాకలి వారు అమ్మవారి బొట్టు నేలరాలకుండా దారిపొడవునా బట్టలు పరుస్తూ అమ్మవారి సేవలో పాల్గొన్నారు. ఇక సఫాయి కార్మికులు పొరపాటున నేల రాలిన అమ్మవారి బొట్టును మరెవరూ తొక్కకుండా శుభ్రం చేస్తూ అమ్మవారిని అనుసరిస్తూ గోదావరి నదికి తరలివెళ్లారు.

అశేష భక్తజనం...

అడెల్లి పోచమ్మ ఆభరణాలను గంగానదిలో శుభ్రం చేసేందుకు వెళ్తున్న తరుణంలో చుట్టు పక్కల గ్రామాలతో పాటు ఆయా మండలాలు, జిల్లా ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో గోదావరికి గడముంతలతో కాలినడకన తరలివెళ్లారు. ఆభరణాల శుద్ధి పూజా కార్యక్రమాల అనంతరం అక్కడే గోదావరి నదిలో స్నానాలు ఆచరించి పవిత్ర గోదావరి జలాలను తమ వెంట తెచ్చుకున్న గడముంతల్లో తీసుకుని వెళ్లారు. ఈజలాలు ఇళ్లలో, పంటపొలాల్లో చల్లుకుంటే పంటలు సమృద్ధిగా పండడంతో పాటు ఇంటిల్లిపాది సుఖసంతోషాలతో ఉంటారని ప్రజల ప్రగాఢ విశ్వాసం.

వర్షాలు, వరదలు లెక్కచేయకుండా...

జోరుగా కురుస్తున్న వర్షానికి మండలంలోని యాకర్‌పెల్లి వాగు ఉప్పొంగి ప్రవహిస్తుండగా పోలీసులు, స్థానిక గంగపుత్రుల సహకారంతో ఆభరణాలతో వచ్చిన భక్తులను వాగు దాటించారు.

అమ్మవారిని దర్శించుకున్న ప్రముఖులు

నిర్మల్ ఎమ్మెల్యే ఏలేటి మహేశ్వర్‌రెడ్డి, డీసీసీ అధ్యక్షుడు కూచాడి శ్రీహరిరావు అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆదివారం అడెల్లి మహాపోచమ్మ ఆలయం వద్ద జరగనున్న జాతరకు వేలాదిగా భక్తులు తరలిరానున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఏర్పాట్లపై ఆలయ అధికారులు, చైర్మన్ భోజాగౌడ్‌తో చర్చించారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఏర్పడకుండా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు.

అమ్మవారికి బోనాలు

దిలావర్‌పూర్: దిలావర్‌పూర్‌లో హైదరాబాద్‌కు చెందిన మిట్టపల్లి వెన్నెల, హరీష్ స్థానికంగా ఉన్న ఫణీందర్, రఘువీరారెడ్డి అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పించారు. బోనాల అనంతరం తెల్లవారు జామున గోదావరిలో స్నానాలు ఆచరించి అడెల్లి ఆలయానికి వెళ్లి అమ్మవారికి మొక్కులు సమర్పించనున్నట్లు తెలిపారు.

వేధింపులు భరించలేక విద్యార్థిని ఆత్మహత్య


ఐశ్వర్య (ఫైల్)

దండేపల్లి: ప్రేమ వేధింపులు భరించలేక విద్యార్థిని ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన మండలంలో చోటు చేసుకుంది. ఎస్సై తహసీనొద్దీన్, బాధిత కుటుంబ సభ్యుల కథనం మేరకు మండలంలోని పెద్దపేటకు చెందిన బొడ్డు ఐశ్వర్య (17) దండేపల్లి ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో ఇంటర్ ద్వితీయ సంవత్సరం చదువుతోంది. ఇదే కాలేజీలో చదువుతున్న కొండాపూర్‌కు చెందిన కండ్లపెల్లి అజయ్ కొద్దిరోజులుగా తనను ప్రేమించాలని వెంటపడి వేధిస్తున్నాడు. అందుకు బాలిక ఒప్పుకోకపోవడంతో ఈనెల 24న కళాశాలలోనే ఇద్దరి మధ్య గొడవ జరిగింది. విషయాన్ని బాలిక తల్లిదండ్రులకు చెప్పి బాధపడింది. 25న బాత్‌రూంకు వెళ్లి వాంతులు చేసుకోవడంతో గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు ఏమైందని అడిగితే గడ్డిమందు తాగానని చెప్పింది. వెంటనే లక్సెట్టిపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లగా పరీక్షించిన వైద్యులు కరీంనగర్‌కు రెఫర్ చేశారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ శుక్రవారం రాత్రి మృతి చెందింది. అజయ్ వేధింపులు భరించలేకనే తన కూతురు తీవ్ర మనస్తాపం చెంది ఆత్మహత్యకు పాల్పడిందని, అతనిపై చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థిని తండ్రి బొడ్డు అంజయ్య పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు జరుపుతున్నట్లు ఎస్సై వెల్లడించారు.

తృటిలో తప్పిన ప్రమాదం

చెన్నూర్: పట్టణంలోని పెద్ద చెరువు కట్ట (కోటపల్లి బస్టాప్)లో ఆర్టీసీ బస్సు వెనుక టైర్ కిందపడి మహిళ కాలి వేలుకు తీవ్రగాయమైంది. వేమనపల్లి మండలం దస్నాపూర్ గ్రామానికి చెందిన కోలా నవిషా అవసర నిమిత్తం శనివారం చెన్నూర్‌కు వచ్చింది. పనులు ముగించుకొని దస్నాపూర్‌కు వెళ్లేందుకు పెద్ద చెరువు వద్ద బస్సు కోసం వేచిచూస్తుంది. వేమనపల్లి బస్సు రావడంతో ఎక్కే క్రమంలో డ్రైవర్ బస్సు రివర్స్‌లో వెనుకకు రాణించాడు. దీంతో మహిళ కుడికాలు వేలుపై నుంచి బస్సు టైర్ వెళ్లడంతో వేలుకు తీవ్ర గాయమైంది. గమనించిన స్థానికులు బాధితురాలిని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ప్రథమ చికిత్స అందించిన వైద్యులు మెరుగైన వైద్యంకోసం మంచిర్యాల ఆస్పత్రికి తరలించారు.

ఇద్దరు ఆర్‌డీసీసీ రికవరీ ఏజెంట్ల రిమాండ్

ఆదిలాబాద్‌టౌన్: రూరల్ డెవలప్‌మెంట్ క్రెడిట్ కార్పొరేషన్‌కు చెందిన ఇద్దరు ఏజెంట్లు ప్రజల డబ్బులను రూ.12.50 లక్షలు కాజేసినట్లు వన్‌టౌన్ సీఐ సునీల్‌కుమార్ తెలిపారు. శనివారం వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో వివరాలు వెల్లడించారు. 2017లో ప్రభుత్వ అనుమతితో ఆర్‌డీసీసీని ప్రారంభించారని, 2021–22లో 600 మందికిపైగా రైతులకు పంట రుణాలు మంజూరు చేశారన్నారు. తాంసి మండలంలోని హస్నాపూర్‌కు చెందిన కొండూరి రాకేందర్ రికవరీ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తూ రైతుల వద్ద వసూలు చేసిన రూ.4 లక్షలతో పాటు సొసైటీకి చెందిన రూ.4.50 లక్షలు వాడుకున్నాడన్నారు. రాగం రమేశ్ 2022 నుంచి 2023 వరకు 60 మంది రైతుల వద్ద నుంచి రూ.4లక్షలు వసూలు చేసి సంస్థకు చెల్లించలేదన్నారు. సొసైటీ అధికారులు రుణ చెల్లింపుల కోసం రైతులను కలువగా ఏజెంట్లకు డబ్బులు చెల్లించినట్లు తెలిపారు. విచారణలో డబ్బులు వాడుకున్నట్లు ఒప్పుకున్నారన్నారు. ఆర్‌డీసీసీ మేనేజర్ బేలే రమేశ్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి ఇద్దర్ని రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు సీఐ తెలిపారు.

హెల్త్

DON'T MISS A BEAT రేపు వరల్డ్ హార్ట్ డే

గుండెకు అండగా ఉందాం

ఈ ఏడాది 'వరల్డ్ హార్ట్ డే' థీమ్ 'ఒక్క స్పందననూ మిస్ కాకండి' (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్) అని. అంటే... గుండెను రక్షించుకోవడంలో ఏ అవకాశాన్నీ వదులుకోవద్దనీ, గుండె ఇచ్చే వార్నింగ్ సిగ్నల్స్‌గానీ లేదా అదే చేసే హెచ్చరికలుగానీ ఏవీ మిస్ కాకుండా చూసుకోవాలనే సందేశాన్ని ఈ థీమ్ ఇస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండె సంరక్షణ కోసం సీనియర్ కార్డియాలజిస్టులు... పాఠకులతో పంచుకుంటున్న అత్యంత కీలకమైన విషయాలివి.

భారతదేశంలో గుండెజబ్బుల విస్తృతి కాస్తంత బెంబేలెత్తించేలాగే ఉంది. గతంలో అంటురోగాల శకం ముగిసి, ఇప్పుడు జీవనశైలితో వస్తున్న 'నాన్ కమ్యూనికబుల్ జబ్బులు' విస్తరిస్తున్న శకంలో... అన్ని జబ్బులతో పోలిస్తే గుండెజబ్బుల వాటా తక్కువేమీ కాదు. పైగా అన్ని నదులూ పరుగెత్తేది సముద్రం వైపే అన్నట్టుగా... అన్ని జబ్బులూ నడిచేది గుండెజబ్బుల వైపే. ఉదాహరణకు అది డయాబెటిస్‌గానీ, హైబీపీగానీ, స్థూలకాయం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్స్ ఇవన్నీ పెరుగుతూ పెరుగుతూ చివర్న గుండెజబ్బుల దిశగా పయనిస్తున్నాయి. ఇక్కడ పేర్కొన్న ప్రతి జబ్బూ అది హార్ట్ ఎటాక్‌గానో, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌గానో పరిణమించేదే అనడంలో సందేహం లేదు.

■ హృద్రోగం వృద్ధాప్య రోగం కాదు...

గతంలో గుండెజబ్బులనేవి కాస్తంత వయసు పెరిగాకే కనిపించేవి. ఇప్పుడు అవి కూడా చాలా త్వరితంగా వచ్చేస్తున్నాయి. ప్రత్యేకించి యువతలో సైతం కనిపిస్తున్నాయి. అందుకే చాలా సందర్భాల్లో వీటిని నిశ్శబ్ద ఉత్పాతాలు (సైలెంట్ ఎపిడెమిక్స్) అని కూడా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

■ ఆ తెలుగు వాడుక మాట అక్షరాలా నిజం...

మన తెలుగు వాడుక మాటల్లో 'గుండెల్ని పిండేసేలాగా...' అన్నది ఓ జాతీయం. ఒత్తిడి విషయంలో ఆ నుడికారం అక్షరసత్యం. ఒత్తిడి పెరుగుతున్న కొద్దీ అది 'గుండెలను పిండేస్తుంది'!

మానసిక ఒత్తిడి అనేది ఓ భావోద్వేగపూరితమైన ఎమోషన్‌గా చెప్పడం సరికాదు. ఆ భావోద్వేగం కాస్తా తన భౌతిక లక్షణాలతో గుండెజబ్బుగానో, గుండెపోటుగానో కనిపించడం చాలా సాధారణం. ఎందుకంటే... మానసిక ఒత్తిడి పెరగగానే... రక్తనాళాల్లో రక్తపోటూ పెరుగుతుంది. రక్తపోటు కాస్తా గుండెపోటుగా పరిణమించడం మనకు తెలిసిన విషయమే. మనం సంప్రదాయంగా పాటించే కొన్ని అంశాల్లో దీనికి విరుగుడు దాగుంది. అవే... యోగా, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు. వీటి సాయంతో మన నరాలను హాయిపరచడం మొదలుపెట్టగానే... రక్తనాళాల్లో పోటెత్తే రక్తప్రవాహాన్నీ అది జోకొడుతుంది. దాంతో బీపీ తన నార్మల్ ఒత్తిడికి వచ్చేస్తుంది. ఫలితంగా గుండెజబ్బుల ముప్పూ తప్పుతుంది. అందుకే ఇప్పుడు డాక్టర్లు కూడా మందులతో పాటు... ఈ మార్గాలూ ప్రిస్క్రిప్షన్‌లో సూచిస్తున్నారు.

■ డాన్సులూ డేంజరస్‌గా మారిన డేస్ ఇవి!

ఇప్పుడు న్యూస్ ఫాలో అవుతున్నవారికి తెలియని విషయాలేమీ కావివి. అవేమిటంటే... మంచి వయసులో ఉన్న యువత కూడా డాన్స్ చేస్తూనో, క్రికెట్ ఆడుతూ ఆడుతూనో, జిమ్‌లో వ్యాయమం చేస్తూనో యువతీ యువకులు కుప్పకూలిపోతున్నారు. దీన్ని నివారించదగిన అంశాలూ ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు ఎక్కువ శక్తిని ఒకేసారి ఇచ్చే హై-ఎనర్జీ డ్రింకులూ, వ్యాయామంతోపాటు స్టెరాయిడ్స్ తీసుకుంటున్న ఉదంతాలూ, ఒకే చోట కూర్చుని చేసే వృత్తివ్యాపకాలూ, చురుగ్గా కదలడానికి అంతగా ఇష్టపడని జీవనశైలీ... ఇవన్నీ ఇలా ఆకస్మికంగా గుప్పెడంత గుండెను కుప్పకూల్చే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. వీటి నివారణ చాలా సింపుల్. క్రమం తప్పకుండా చేసుకునే కొన్ని సాధారణ ప్రాథమిక స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో పెద్ద పెద్ద గుండె ముప్పులనూ నివారించుకోవచ్చు. అలా నిబ్బరంగా, నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.



డా. ఎంఎస్ఎస్ ముఖర్జీ
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

■ నివారణ చాలా సింపుల్... అదే టైమ్‌లో బోలెడంత పవర్‌ఫుల్...

నిజానికి గుండెజబ్బుల నివారణ చాలా చాలా సింపుల్. మనం సంకల్పంతో నిలిపేయగలిగే పొగతాగే అలవాటు, మద్యం అలవాట్లనుంచి దూరంగా ఉంటే చాలు. అదే సమయంలో అన్నంలో తగినన్ని ఆకుకూరలూ, కాయగూరలతో పాటు తాజా పండ్లు తీసుకోవడం వంటి మంచి రుచికరమైన మార్గంలో వెళ్లడం ద్వారా గుండెజబ్బుల్ని సమర్థంగా నివారించవచ్చు. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, రెగ్యులర్‌గా చెకప్ చేయించుకోవడం, బరువు ఆరోగ్యకరమైన లిమిట్‌లోనే ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమైనవి. ఇక్కడ కాస్తంత కష్టమైనదైనా కన్సిస్టెంట్‌గా అంటే క్రమం తప్పకుండా పై అలవాట్లను కొనసాగించడంతో గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదికాలాలపాటు పదిలంగా పదిలపరచవచ్చు.

■ గాలినీ, కలుషితాలనూ తేలిగ్గా తీసుకోకండి...

మనం పీల్చే గాలి శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. అంటే... వాహనాల పొగతో లేదా కాలుష్యంతో కూడిన గాలిని పీల్చుకోవడాన్ని వీలైనంతగా తప్పించుకోవాలి. వాటిలో ఉండే కాలుష్యపదార్థాలు, ధూళిదూసరాలూ రక్తనాళాల్లో రక్తప్రవాహాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. అలా గుండెజబ్బులూ వేగంగా వచ్చేలా చేస్తాయి. కాలుష్యం పెరిగిన కొద్దీ రక్తం తాలూకు ఎరుపు రంగు డేంజర్ మార్క్‌లా కనిపిస్తుంది. అదే వీలైనంతగా పచ్చటి పరిసరాల్లోనే ఉండటం ప్రారంభిస్తే గుండె ఆరోగ్యమూ పదికాలాలు పచ్చగా ఉంటుంది.

■ మహిళల గుండెలకు మరింత ముప్పు...

మహిళలు కుటుంబ ఆరోగ్యానికి ప్రాధమ్యం ఇచ్చి, చాలావరకు తమ ఆరోగ్యానికి రెండో ప్రాధాన్యమిస్తారు. వారు తమలో కలిగే అలసటను ఇంటి పనులతో వచ్చిన నీరసంగా అనుకుంటారు. తమ అజీర్ణ సమస్యను గ్యాస్ సమస్యగా భావిస్తారు. తమ గుండెనొప్పిని ఛాతీనొప్పిగానే తీసుకుంటారు. ఇల్లాలు బాగుంటేనే ఇల్లు బాగున్నట్టుగా వాళ్ల గుండె బాగుంటేనే మిగతా ఇంటి సభ్యుల గుండె సంస్పందనలూ బాగుంటాయి. 'డోంట్ మిస్ ద బీట్' అనే థీమ్‌ను తమకు అనువుగా ఆలోచిస్తే.. మహిళలకే అది ఎక్కువగా అనువర్తిస్తుంది.

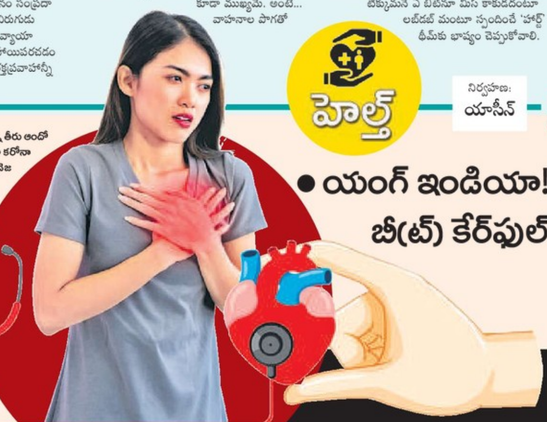
■ అనుక్షణం... రక్షణకు అనువైన క్షణమే...

ఆకస్మిక గుండె జబ్బు ముప్పు నుంచి కాపాడాలంటే అనుక్షణం అనువైన క్షణమే. అందుకే గుండెజబ్బు లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు దాన్నుంచి రక్షించాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ కార్డియాక్ పల్మునరీ రిససియేషన్ అనే సీపీఆర్ గురించి అవగాహన పెంచుకోవాలి. ఎవరైనా గుండె పట్టుకుని కుప్పకూలిపోతే ఒకచేతి వేళలలో మరో చేతి వేళ్లు దూర్చి క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా గుండెపై క్రమబద్ధంగా, లయబద్ధంగా, నేర్పుగా కదిలిస్తూ 'సీపీఆర్' నిర్వహించే నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. అది ఇల్లూ, వాకిలీ, పనిప్రదేశం ఇలా ఎక్కడైనా, ఎవరైనా అభ్యసించగల సింపుల్‌గా చేయగలిగే ఈ ప్రాణరక్షణ నైపుణ్యం చేతుల్లో దాగి ఉండే అభయహస్తాలవుతాయవి.

■ చివరగా...

మనం పుట్టిన నాటి నుంచీ క్షణం కూడా ఆగకుండా... ఒక్క బీట్ కూడా మిస్ కాకుండా ఒక జీవిత కాలం పాటు సంస్పదిస్తూ ఉండే ఆ గుండెను గౌరవిస్తూ... దాన్ని మాటువేసి కాటు వేసే అన్ని రకాల అవాంతరాల నుంచి కాపాడుకోడానికి బిక్కు బిక్కుమని భయపడకుండా ఉండటానికి గడియారంలో టిక్కు టిక్కుమనే ఏ బీట్‌నూ మిస్ కాకుడదంటూ లబ్‌డబ్ మంటూ స్పందించే 'హార్ట్ డే' థీమ్‌కు భాష్యం చెప్పుకోవాలి.

నిర్వహణ: యాసీన్



ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండెజబ్బులు పెరుగుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అందునా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కరోనా వైరస్ తన విశృంఖల ప్రతాపం చూపాక గుండెజబ్బుల కేసులు మరింత ఎక్కువయ్యాయి. అందుకే ప్రతి ఏడాదీ సెప్టెంబరు 29న నిర్వహించే వరల్డ్ హార్ట్ డే తాలూకు థీమ్ ఏమిటంటే... "ఒక్క స్పందననూ మిస్ కావద్దు" (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్). దీని అర్థం ఏమిటంటే... ఒక్క గుండె కూడా తన స్పందనలను కోల్పోయే పరిస్థితి రాకూడదనే. గతంలో కనీసం 50, 40లలో కనిపించే ఈ గుండెజబ్బులు ఇప్పుడు ఎందుకిలా యుక్తవయసులోనే వచ్చేస్తున్నాయో చెప్పే కారణాలూ, వాటిని నివారిస్తూ మన యువతను గుండెజబ్బుల నుంచి రక్షించుకునేందుకు తగిన అవగాహనను కల్పించేందుకే ఈ కథనం.

లబ్... డబ్... లయ తప్పొద్దు!

గుండెజబ్బుల తీవ్రతనూ, విస్తృతినీ తెలిపే కొన్ని గణాంకాలను చూద్దాం. ఢిల్లీ, ముంబై, హైదరాబాద్‌లలోని కొన్ని పెద్ద హాస్పిటల్స్ తాలూకు ఎమర్జెన్సీ కేసులను పరిశీలిస్తే సగానికి పైగా కేసులు... అంటే 50% కేసుల్లో బాధితులు కేవలం 40 ఏళ్లలోపు వాళ్లే. మానసిక ఒత్తిడి, ఎటూ కదలకుండా (శారీరక శ్రమ లేకుండా) ఉండే వృత్తులూ పెరగడంతో గుండె జబ్బులతో బాధపడే యువత కూడా పెరుగుతోంది. అందుకే ఇటీవల కార్డియాలజికల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా సంస్థ 45 ఏళ్ల లోపే అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడేవారిపై పరిశోధనల కోసం ఓ అధ్యయన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. ఇటీవలి పరిశీలనల ప్రకారం ప్రతి ఐదు గుండెపోటు కేసులను పరిశీలిస్తే అందులో ఒకరు తప్పనిసరిగా 40 ఏళ్లలోపు వారే ఉంటున్నారు. గుండెజబ్బుల పరంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 20 - 30 ఏళ్ల యువతలో ఏడాదికి 2% పెరుగుదల ఉండగా... మన దేశంలో సైతం గుండెజబ్బులకు లోనైన వాళ్లలో 40 ఏళ్ల లోపు వారు కనీసం 25% వరకు ఉండటం మరింతగా బెంబేలెత్తిస్తున్న అంశం. హైబీపీ, హైకొలెస్ట్రాల్ వంటివి యువతలో పెరుగుతుండటమే దీనికి కారణం. దాంతో క్రమంగా, నిశ్శబ్దంగా చాపకింద నీరులా గుండెజబ్బుల కేసులు భారత్‌లోనూ పెరుగుతున్నాయి.

లక్షణాలు... సాధారణంగా చాలామందిలో ఛాతీనొప్పితో గుండెపోటు కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణం కనిపించే వారు 97.3 శాతం మంది, చెమటలు పట్టడం 11 శాతం మందిలో, వాంతులు లేదా వికారం 8.2 శాతం కేసుల్లో, శ్వాస ఆడకపోవడం 6.8 శాతం మందిలో కనిపిస్తాయి. ఈ వయసులో చాలా మందిలో వచ్చే గుండెపోటుకు కారణమైన నొప్పిని గ్యాస్, అజీర్ణం, అసిడిటీ కారణంగా భావిస్తుంటారు. ఈ అంశం కూడా చికిత్స ప్రారంభించడాన్ని ఆలస్యం చేస్తోంది.

నివారణ ఇలా... కార్డియో వాస్క్యులార్ హెల్త్ స్కోరుకు దగ్గరగా ఉండే జీవనశైలి: సాధారణంగా పాశ్చాత్యదేశాల్లో... మరీ ముఖ్యంగా అమెరికా వంటి చోట్ల అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ నిర్దేశించిన కొన్ని జీవనశైలి మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయి. వాటినే 'లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 8 (ఎల్‌ఈ 8); లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 7 (ఎల్‌ఈ 7)గా వ్యవహరిస్తుంటారు. అంటే... ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో భాగంగా అనుసరించే మార్గదర్శకాలైన... రక్తపోటును (హైబీపీని) అదుపులో ఉంచుకోవడం; రక్తంలో చక్కెరమోతాదులనూ, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవడం; ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం; తగినంత వ్యాయామం చేయడం; ఎత్తుకు తగినంత బరువు ఉండేలా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్- (బీఎమ్ఐ)ను మెయింటెయిన్ చేయడం; స్మోకింగ్ / నికోటిన్‌కు దూరంగా ఉండటం; కంటినిండా నిద్రపోవడం... అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవరచుకోవడం ద్వారా ఈ లైఫ్ ఎసెన్షియల్ స్కోరును ఎంతగా పెంచుకుంటే గుండెజబ్బులను అంతగా నివారించుకోవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ● **అర్లీ వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ ద్వారా :** చాలామందిలో గుండెజబ్బులుగానీ లేదా గుండెపోటుగానీ ఆకస్మికంగా రాకముందే కొన్ని వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ పంపుతాయి. ఉదాహరణకు ఛాతీలో ఇబ్బందిగా ఉండటం, తీవ్రమైన నీరసం, నిస్సత్తువ, అలసట, గుండెదడ (పాల్పిటేషన్) వంటివి. వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తగిన సమయంలో గుర్తించి డాక్టర్లను సంప్రదించడం వల్ల. ● **స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో :** హైబీపీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహంతో బాధపడేవారు తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే కరోనరీ సీటీ యాంజియోగ్రామ్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా గుండెజబ్బులు నివారించవచ్చు.



డాక్టర్ అంజని ద్వారంపూడి
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

గుండె జబ్బుల పెరుగుదలకు కారణాలు...

● **వయసు పెరుగుతుండటం:** ఇది నివారించలేని అంశం. సాధారణంగా వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మృదువుగా ఉండాల్సిన రక్తనాళాలు గట్టిబారుతుంటాయి. దీన్నే అథెరోస్క్లిరోసిస్ అంటారు. గతంలో సాధారణంగా 40 ఏళ్లకు పైబడ్డాక ఈ పరిణామం సంభవిస్తుండేది. ఇప్పుడు ఈ వయసు కంటే ముందే.. అంటే 20 నుంచి 30 ఏళ్లలోపే ఇలా రక్తనాళాలు గట్టిబారడం కనిపిస్తోంది. కొందరిలో కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలు చాలా నెమ్మదిగా రక్తనాళాల్లోకి చేరుతుంటాయి. కానీ కొందరిలో చాలా వేగంగా ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది. ఇలా పేరుకునే కొవ్వును 'ప్లాక్'గా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఈ ప్లాక్ రక్తనాళాల్లోకి ఎక్కువగా చేరడం వల్ల ధమనులు/రక్తనాళాలు సన్నబడి, గుండె కండరాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. ఈ ప్లాక్ ఎక్కువగా చీలిపోయి క్లాట్స్ (అడ్డంకులు)గా మారి ఆకస్మికంగా గుండెకు రక్తసరఫరా తగ్గవచ్చు. ఫలితంగా గుండెపోటు రావచ్చు.

● **ఆహారపు అలవాట్లు:** హైలీ ప్రాసెస్‌డ్ ఫుడ్ తీసుకోవడం వంటి మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు / గుండెపోటుకు దారితీసే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. మన దేశంలో దిగువ, మధ్య తరగతి వర్గాలు ఎక్కువగా ఉండే దేశాల్లో పెరుగుతున్న పట్టణీకరణ / నగరీకరణ కారణంగా అన్ని పోషకాలు ఉండే మంచి ఆహారంతో పోలిస్తే అధిక క్యాలరీలు ఉండే ఆహారం చవగ్గా దొరుకుతుండటంతో గుండెజబ్బుల ముప్పు పెరుగుతోంది.

● **తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం :** కుదురుగా కూర్చుని చేసే వృత్తులు పెరగడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చోటు చేసుకుంటున్న అంశమే అయినప్పటికీ... మన దేశ యువతలో కూడా వ్యాయామం లేకపోవడమూ, పైగా మన దేశ సాంస్కృతిక, సామాజిక నేపథ్యం కారణంగా మహిళలు, అమ్మాయిల్లో వ్యాయామ సంస్కృతి తక్కువగా ఉండటం కూడా గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు ముప్పునకు కారణమవుతోంది.

● **పొగతాగడం :** ఇటీవల భారత్, రష్యా, కొన్ని మధ్య ఆసియా దేశాల్లో పొగాకు వినియోగం బాగా పెరుగుతుండటం అథెరోస్క్లిరోసిస్‌కూ, గుండెపోటుకు మరో ప్రధాన కారణం. 60 ఏళ్ల వ్యక్తులతో పోలిస్తే 40 ఏళ్లలోపు వారికి పొగ దుష్ప్రభావం మరింత ఎక్కువ. అయితే ఏ వయసులోనైనా పొగతాగడం అంతే ప్రమాదకరం అని గుర్తించాలి.

● **స్థూలకాయం కారణంగా :** మన దేశవాసుల్లో ఊబకాయం ఎక్కువగా పొట్ట దగ్గర వస్తుంది. దీన్నే అబ్డామినల్ ఒబేసిటీ అంటారు. మన జీవనశైలి (లైఫ్ స్టైల్) కారణంగా ఇలా స్థూలకాయం రావడం, పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పెరగడం కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పును మరింత పెరిగేలా చేస్తోంది.

● **హైబీపీ, డయాబెటిస్ :** లైఫ్‌స్టైల్ జబ్బులైన హైబీపీ, డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్యాల విషయంలో అవగాహన అంతగా లేని మన లాంటి దేశాలలో నియంత్రణలో లేని హైబీపీ, మధుమేహం వంటివి గుండెపోటుకు కారణమవుతున్నాయి.

● **జెండర్ అంశం :** ఒక వయసు వరకు మహిళలతో పోలిస్తే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు పురుషుల్లో ఎక్కువ. రుతుస్రావం ఆగిపోయే వరకు మహిళల్లోని ఈస్ట్రోజెన్ వారికి ఒక రక్షణ కవచంగా ఉంటుంది. అయితే రుతుక్రమం ఆగాక మహిళలతో పాటు... ఏ జెండర్ వారికైనా గుండెపోటు అవకాశాలు సమానం.

● **సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక అంశాలు:** పై అంశాలకు తోడుగా ఒక సమాజంలోని విద్య, ఆదాయ వనరులు, ఆరోగ్య సంరక్షణకు గల అవకాశాలు, సాంస్కృతిక నేపథ్యాల వంటి అంశాలు కూడా గుండెజబ్బుల కేసులను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి.

● **ఫ్యామిలీ హిస్టరీ :** మిగతావారితో పోలిస్తే గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు లాంటివి వచ్చిన వారి కుటుంబాల తాలూకు కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర (ఫ్యామిలీ హిస్టరీ) కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పునకు ఒక ప్రధాన కారణం. మిగతావాళ్లతో పోలిస్తే దాదాపు 25 శాతం మంది రోగుల్లో గుండెపోటుకు ఈ ఫ్యామిలీ హిస్టరీనే కీలకాంశమవుతుంది.

ఇల్లు కట్టి చూడు.. పెళ్లి చేసిచూడు.. అని సామెత. రెండూ జటిలమైనవేనని అర్థం. ఇంటి కోసం అప్పు చేసినా తప్పు లేదు. అదొక నీడగా మిగులుతుంది. కానీ పెళ్లి? కంపాటబులిటీ కుదిరితే కుటుంబంగా స్థిరపడుతుంది. లేదంటే చేదుజ్ఞాపకంగా వెంటాడుతుంది. అయినా అంతా బాగుంటుందనే ఆశతో ఏడడుగుల ప్రయాణానికి సిద్ధపడినా.. దానికోసం లక్షలకు లక్షలు అప్పు చేయాల్సిన అవసరం ఉందా అని! ఇప్పుడు పెళ్లి ఖర్చును వధూవరులిద్దరే పెట్టుకుంటున్నారు. అది వాళ్లిద్దరి జీవితాలకు తీరని రుణంగా పరిణమించి.. ఈఎమ్ఐల రూపంలో జీతాలనే మింగేస్తోంది. దాని గురించే ఈ కథనం..



● మూడు ముళ్లు... ఆరు వాయిదాలు

E - ఈక్వల్ M - మ్యారేజ్ I - ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్

సాత్విక్‌ది మార్కెటింగ్ జాబ్, మానస ఒక కార్పొరేట్ కంపెనీలో లీడ్ రోల్‌లో ఉంది. వీళ్లది పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లే అయినా, డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్. దాదాపు 80 లక్షల రూపాయలకు పైనే ఖర్చయింది. ఆ భారం ఇరువైపుల తల్లిదండ్రుల మీద పడకుండా వీళ్లిద్దరే షేర్ చేసుకున్నారు. సేవింగ్స్ నుంచేనా ఖర్చు చేసింది అని అడిగితే.. ట్వంటీ పర్సెంట్ సేవింగ్స్, ఎయిటీ పర్సెంట్ లోన్ అనే చెప్పారు ముక్తకంఠంతో. పెళ్లయి మూడేళ్లవుతోంది. ఆ ఖర్చుకు ఇంకా ఈఎమ్ఐ చెలిస్తునే ఉన్నారు. ఆ లోన్ తీరేదాకా పిల్లలు వద్దు అనుకుంటున్నారట. ఆ మాటతో మానస వాళ్ల మామ్మ హతాశురాలైంది. ఇదెక్కడి బోద్యమంటూ విచారపడింది.

> మన మ్యారేజ్ ఇండస్ట్రీ ఏటా కోటి పెళ్లిళ్లతో 10.79 లక్షల కోట్ల టర్నోవర్‌గా పురోగమిస్తోంది. ఫుడ్ అండ్ గ్రాసరీ తర్వాత ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అత్యంత ప్రధాన, ప్రభావవంతమైన ఇండస్ట్రీగా విరాజిల్లుతోంది.

సర్వేలే సాక్ష్యం

'ఇండియా లెండ్స్' చేసిన సర్వే మేరకు సొంత ఖర్చుతోనే పెళ్లిచేసుకోవాలనుకుంటున్న 26 శాతం అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు.. ఆ ఖర్చును పర్సనల్ లోన్‌తో భర్తీ చేసుకుంటున్నారట. వాళ్లలో చాలామంది పెళ్లికి సంబంధించి ఒక్క ఈవెంట్‌కే రూ. లక్ష నుంచి రూ. అయిదు లక్షల వరకు ఖర్చు చేస్తున్నారు. దీని మీదే వెడ్డింగ్‌వైర్ ఇండియా అనే సంస్థ చేసిన అధ్యయనంలో ఒక్క నిరుడే మన దేశంలో పెళ్లి ఖర్చు అమాంతం రూ. 29.6 లక్షలకు చేరినట్టు తేలింది. పెళ్లి జంటల్లోని మూడోవంతు జంటలు తమ పెళ్లికి రూ. 30 లక్షలకు పైనే వెచ్చిస్తుంటే మిగిలిన జంటలు రూ. 50 లక్షలకు పైగా ఖర్చుపెడుతున్నారని ఆ సర్వే నివేదిక.

అప్పులు బారెడు... జీతం మూరెడుగానే!

డబ్బు ఖర్చు పెట్టడం చాలా ఈజీ. కూడబెట్టడమే బహు కష్టం. రూ. లక్ష సమకూర్చుకోవడానికొక్కడా కనీసం ఏడాది పడుతుంది. అలాంటిది మూడు లేదా అయిదురోజుల పెళ్లిలోని ఒక్కో వేడుకకు రూ. లక్ష నుంచి రూ. 5 లక్షల దాకా పెట్టే ఖర్చు జీవితానికి ఎంత భారమవుతుందో తెలుసా! ఆ అప్పు తీర్చడానికి ఆ జంటలు.. అప్పుడే పిల్లల్ని వద్దనుకోవడం దగ్గర్నుంచి ఇల్లు, ఇతర స్థిర, చరాస్తులను సమకూర్చుకోవడం దాకా అన్నిటినీ వాయిదా వేసుకుంటున్నారు. అపార్ట్‌మెంట్ డౌన్‌పేమెంట్‌కి పనికొచ్చే డబ్బును, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను.. ఆఖరుకు ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలను సైతం బ్రేక్ చేసి మరీ పెళ్లి బట్టలు, ఈవెంట్ డెకరేషన్ కోసం చేసిన అప్పు తీరుస్తున్న జంటలున్నాయి. ఇలా ఆ లోన్ వాళ్ల పెళ్లిని మధుర జ్ఞాపకంగా మలచకపోగా సంసారాన్ని చింతల చితిగా మారుస్తోంది.

క్రైసిస్‌లో కాపురాలు

దరఖాస్తుదారుల క్రెడిట్ స్కోర్‌ను బట్టి వెడ్డింగ్ లోన్స్, పర్సనల్ లోన్స్ ఏడాదికి పది నుంచి 24 శాతం దాకా మంజూరవుతున్నాయట. వీటికి కట్టలేకుండా పేరుకుపోయిన ఈఎమ్ఐల వడ్డీ వచ్చి చేరి.. ఎంత జీతం వచ్చినా, అత్యవసరాలకే ఎసరు వస్తోంది. ఈ క్రైసిస్ కాపురంలో కలతలను రేపుతోందంటున్నారు ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. పెరుగుతున్న రుణభారాన్ని తీర్చడానికి ఓవర్ టైమ్, పార్ట్‌టైమ్ జాబ్‌ల కోసం వెదుక్కుంటున్న జంటలూ ఉన్నాయి. నెల తిరిగేసరికల్లా వచ్చే ఈ ఈఎంఐల ఒత్తిడి తట్టుకోలేక భార్యాభర్తల డైనింగ్ టేబుల్ కాన్వర్జేషన్స్ కలహాలతో ముగుస్తున్నాయి. ఎడమొహం పెడమొహంగా ఉదయాలు మొదలవుతున్నాయి.

అప్పు తప్పు కాదు కానీ..

లోన్ తీసుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ ఎందుకు తీసుకుంటున్నాం.. దేనిమీద ఖర్చు పెడుతున్నామనే ఎరుక, స్పష్టత చాలా అవసరం అంటున్నారు ఆర్థికవిశ్లేషకులు. ఇల్లు కట్టుకోవడానికో, వ్యాపారం ప్రారంభించడానికో, మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించే చదువుకోసమో అప్పు చేయడం సబబే. కానీ.. పైసా రాబడి లేనిచోట అప్పు చేసి మరీ డబ్బును వెదజల్లడం తెలివైన నిర్ణయం కాదని చెబుతున్నారు. పరస్పర గౌరవ మర్యాదలు, సర్దుబాట్లు, ప్రేమాభిమానాలతో పెళ్లి చేసుకోవాలి. మంచి కుటుంబంగా స్థిరపడాలి. కానీ ఆడంబరాల వేడుకగా.. ఫొటోలు, వీడియోలతో కనిపించే అప్పుగా కాదని సూస్తున్నారు ఆర్థికనిపుణులు, విశ్లేషకులు, ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. కలలు సాకారమవ్వాల్సిందే! మధురమైన జ్ఞాపకాలను క్రియేట్ చేసుకోవాల్సిందే! కానీ ఈ రెంటికి మూల్యం మన జీవితం కాకూడదు! అప్పుడే సాకారమైన కలలు మధుర జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోతాయి.

దేశవ్యాప్తంగా ఆలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇస్తూ టెంపుల్ డ్యాన్సర్‌గా పేరుతెచ్చుకుంది విజయవాడవాసి కూచిపూడి నృత్యకారిణి కావ్య కంచర్ల. దసరా నవరాత్రుల సందర్భంగా తన విద్యార్థులతో కలిసి అమ్మవారి రూపాలను వివిధ ఆలయాలలో నృత్యరూపకాలుగా ప్రదర్శిస్తున్నారు. జాతీయ స్థాయిలో జరిగే కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొని విజేతగా నిలిచారు. గిన్నిస్‌బుక్ రికార్డ్‌లోనూ చోటు సంపాదించారు. నృత్యం ద్వారా తమ శక్తిని ఎలా ప్రదర్శిస్తారో ఈ సందర్భంగా వివరించారు.

నృత్యార్చనం



నవశక్తి

"దసరా నవరాత్రులలో అంతటా అమ్మవారే కనిపిస్తుంటారు. ఇక విజయవాడ లోనే కొలువైన అమ్మవారికి చేరువలో ఉంటూ నృత్యం ద్వారా సేవ చేసుకోవడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాం. ఇక్కడ ఉన్న వివిధ ఆలయాలకు ముందుగానే అప్లికేషన్స్ ఇచ్చాం. వారు ఇచ్చిన టైమ్ ప్రకారం నృత్యం ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాం.

అలసట తెలియదు

నవరాత్రుల మొదటి రోజు నుంచి ఈ రోజు వరకు ఆరు ప్రదర్శనలు ఇచ్చాం. అమ్మవారి మీద ఎన్నో గీతాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒక్కో గీతాన్ని ఒక్కో ఆలయంలో మాకు ఇచ్చిన సమయం వరకు ప్రదర్శన ఇస్తున్నాం. పూర్తయ్యాక పెద్ద వయసున్నవారు కూడా ఏమాత్రం సంకోచించకుండా మమ్మల్ని కలిసి 'ఆ అమ్మవారే నృత్యం చేస్తున్నారా అనే భావన కలిగింది' అని చెప్పినప్పుడు కలిగే ఆనందం మాటల్లో వర్ణించలేనిది. ఒక తొంభైఏళ్ల బామ్మగారు ప్రదర్శన పూర్తయ్యాక వచ్చి తన చిన్నప్పుడు నేర్చుకున్న ఆలాపన ఇప్పుడు గుర్తుకు వచ్చిందని భావయుక్తంగా పాడి వినిపించారు. 'ఆ అమ్మవారు ఈ రూపంలో నాకు కనిపించారు' అని పొంగిపోయారు. ఇలాంటి ఎన్నో అనుభూతులను ప్రతిసారీ మేం పొందుతుంటాం. మా దగ్గర నృత్యం నేర్చుకునే విద్యార్థులు కూడా 'అమ్మవారి నృత్యంలో అలసట ఎందుకు రాదు' అని అడుగుతుంటారు. నృత్యం ఒక యాక్టివిటీ కాదు దైవికంగా ఎంత దగ్గరవుతుంటామో ఈ నృత్యం మాకు స్పష్టం చేస్తుంటుంది.

విజయవాడ అంటేనే అమ్మవారు. దసరానవరాత్రుల్లో ఆలయాల్లో మేం నృత్యం చేయడం అంటే అమ్మకు దగ్గరగా ఉన్నట్టే. ఒక భక్తి పూర్వక ప్రార్థన. మా నృత్యాన్ని అమ్మ చూస్తుంది అనే భావనతోనే చేస్తాం. 'ఎంతోసేపు నృత్యం చేసినా అలసటగా ఎందుకు అనిపించడం లేదు?' అని మా విద్యార్థులు అడుగుతుంటారు. ఆధ్యాత్మికంగా అమ్మవారికి దగ్గరగా ఉంటే మరేమీ తెలియదు.

అమ్మవారి ప్రతి రూపం మనకు ప్రేరణ ఇచ్చే పాఠమే. మన జీవన విధానానికి ఎంతగానో తోడ్పడేదే. ఆ శక్తిని మేం నృత్యం ద్వారా ప్రదర్శించడమే కాదు మేమూ పొందుతుంటాం. సేవ చేస్తున్న కొద్దీ శక్తి పెరిగేదే. శ్రీశైలం, తిరుపతి, శిరిడీ, మహానంది, భద్రాచలం, హరిద్వార్, కేదార్‌నాద్, బదరీనాద్... ఇలా మనదేశంలోని ప్రముఖ దేవాలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇచ్చే అవకాశం లభించింది. వందల, వేల మంది ముందు ప్రదర్శనలు ఇస్తుంటాం కాబట్టి ధైర్యం పెరుగుతుంది. మధురమైన మాటతీరు, ఏకాగ్రత.. ఇలా ఎన్నో పాజిటివ్ అంశాలు పెరుగుతాయి. రోజూ సాధన చేయడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మానసిక ఆనందం కలుగుతుంది. వీటన్నింటి వల్ల జీవనశైలి కూడా బాగుంటుంది.

బీఎస్సీ కంప్యూటర్స్‌లో డిగ్రీ, నృత్యంలో డిప్లొమా చేశాను. మా అమ్మ మాధవికి కూచిపూడి నృత్యం అంటే చాలా ఇష్టం. నాలుగేళ్ల వయసు నుంచి నాకు నృత్యం నేర్పించారు. ఐదేళ్ల వయసు నుంచి ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాను. అకాడమీ పెట్టి, నృత్యసేవను కొనసాగిస్తూ ఉండాలని మా నాన్న కల. నాన్న వెంకట రత్నకుమార్ కరోనాలో మాకు దూరమయ్యారు. నాన్న కలను నెరవేర్చడానికి 'పంచమవేద' అకాడమీ ద్వారా కృషి చేస్తున్నాను. జాతీయ స్థాయి నృత్య పోటీ అయిన కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొన్ని విజేతగా నిలిచాను. ఇప్పటి వరకు 1500 కు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చాను. గ్రూప్‌గా చేసిన శతనృత్య యాగంలో పాల్గొనే అవకాశం రావడంతో గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ లో చోటు దక్కింది. ఎంతో సాధన చేస్తూ శక్తిని పెంచుకోవడానికే ఈ నృత్య సేవ చేస్తున్నాను' అని వివరించారు ఈ నృత్యకారిణి.

– **నిర్మలారెడ్డి**, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి